Rok V. Nr. 6.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACYJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracyji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" 1. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

CZERWIEC 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Czy Towarzystwa gimnastyczne mają racyę bytu w Polsce?

Od wieków znane prawdy zacierają się w pamięci, gdy je od czasu do czasu nie przypominamy a przyczyną tego faktu, jak wiadomo, jest organizacya naszego mózgu, siedziby pamięci, która nietylko dla powstania zjawiska, zwanego pamięcią, ale i dla utrwalenia jej wymaga bądź zewnętrznych, bądź wewnętrznych bodźców. Tem pragniemy usprawiedliwić, że poruszamy kwestyę pozornie dobrze znaną o potrzebie istnienia towarzystw gimnastycznych, mających na celu fizyczne wychowanie, wykształcenie i utrwalenie sił cielesnych ludzi. Że poruszona kwestya jest pozornie tylko znaną, dowodzi już ta okoliczność, że przyrodniczy kierunek w wychowaniu, jedynie tłomaczący i uzasadniający potrzebę ćwiczeń cielesnych, nie stał się dotąd udziałem ogółu. Nic więc dziwnego, że do niedawna wśród najwykształceńszych warstw naszego społeczeństwa było można napotkać przeciwników gimnastyki w szczególności a wychowania fizycznego w ogólności, odwołujących się do fałszywego twierdzenia, że obywaliśmy się bez gimnastyki dotąd, nie potrzebujemy jej więc dzisiaj. Tymczasem historya zbija to fałszywe twierdzenie, wykazując, że żaden naród nie mógł się obywać bez ćwiczeń fizycznych i że na nie w najodleglejszej starożytności stanowczo większą zwracano uwagę, aniżeli przed wystąpieniem Rousseau'a, którego wskrzesicielem ćwiczeń fizycznych i dzisiejszego nowego kierunku nazwać się godzi. Niewątpliwie nikt nie wykaże towarzystw gimnastycznych w starożytności, ale nikt zaprzeczyć nie może, że Grecy przodowali innym narodom w wychowaniu fizycznem, zwracając wielką baczność na ćwiczenia gimnastyczne. Bliżej rozpatrując rzecz, przychodzimy do przekonania, że charakter narodu decydował o tem, czy zwracano uwagę na ćwiczenia fizyczne lub o nich przepominano. I tak jednostajny charakter Chińczyków nie zachęcał ich do ćwiczeń cielesnych, równie jak bogobojnych Żydów, u których tylko niektóre plemiona, mające obraniać cały naród, nie mogły zapominać o sile fizycznej. Wprawdzie zdążano w starożytności ku innemu celowi, mając na względzie zahartowanie i wzmocnienie ciała w celach wojowniczych, ale to nie ulega kwestyi, że tem większą pieczołowitością otaczano ćwiczenia ciała, im więcej zaborczym, wykształconym i żywotniejszym był naród. Upadający Rzym dostarcza dowodu, iż w epoce rozwoju potęgi starożytnych Rzymian ćwiczenia ciała w wychowaniu zajmowały poważne stanowisko a z chwilą upadku zupełnie o nich przepomniano. Wieki średnie z kwitnącą rycerskością przedstawiają obraz jednostronnych ćwiczeń cielesnych, pielęgnowanych równie jak w starożytności w celu własnej obrony; dopiero z końcem wieku ośmnastego Rousseau rzucił myśl, która szybkie i piękne owoce wydała u Niemców, a dzisiaj obie kule obiegła, pozostawiając jako pamiątkę po sobie instytucye, pielęgnujące wychowanie fizyczne. Przeciwnicy gimnastyki wskazują na życie duchowe naszego wieku w przeciwieństwie

do starożytnych czasów i w niem widząc zbawienie ludzkości, przeczą, jakoby cielesne ćwiczenia były niezbędnie potrzebne. Popełniają błąd, rozdzielając sztuczne życie duchowe od cielesnego, na co przyroda nie pozwala. Przeciwnie to życie duchowe, na które dzisiaj słusznie największą uwagę zwracamy, powinno być najsilniejszym bodźcem do pielęgnowania ciała, bez którego nie ma i nie może być mowy o życiu ducha. A nie jest to grzechem pamiętać o materyi, o naszem ciele w czasach, kiedy walkę o byt przenosimy na pole duchowe; udowodnimy na innem miejscu, że potęga ducha wymaga odpowiedniej siły ciała. Dzieje najnowsze świadczą, że nietylko cielesna i duchowa potęga jednostek, ale całego narodu zawisła właśnie od siły jednostek i wzrasta w miarę większej troski o zdrowie i siłę ciała. Historya ostatnich kilku lat dobitnie wskazuje, jakiemi drogami narody powinny kroczyć. Także jednak uzasadniają przyrodnicy potrzebę wychowania fizycznego a gimnastyki w szczególności. Oto twierdzenie starożytnych „w zdrowem ciele zdrowa dusza“, opierające się jedynie na spostrzeżeniu, tłómaczą oni dzisiaj, przywodząc szereg faktów niezbitych działania ćwiczeń fizycznych nietylko na system mięśniowy, kostny, krążenia, trawienia, zmysły, ale co najważniejsza, na system nerwowy i udowadniają, że gimnastyka ćwicząc ciało, udoskonala tak pośrednio jak i bezpośrednio ducha i stwarza zdrowe indywiduum. W innym artykule a mianowicie, omawiając gimnastykę ze stanowiska hygieny, wykażemy szczegółowo w ogólnych zarysach wpływ jej na ciało; wówczas szerzej pomówimy o wpływie jej na system nerwowy. Na dzisiaj przypominamy, że troska o zdrowie należy do obowiązków, gimnastyka zaś, względnie wychowanie fizyczne, mające właśnie ono zdrowie na celu, ułatwia nam spełnienie tego obowiązku. Nasze więc własne dobro żąda, abyśmy się troszczyli o zdrowie, a w dal patrzący nietylko dla własnego „ja“, dla swego potomstwa dobra, ale dla narodu, do którego należą, starają się o zdrowie. Dla pomyślności narodu potrzeba przedewszystkiem, jak powiedział filozof angielski, aby naród składał się ze zdrowych, d o b r y c h z w i e r z ą t.

Reasumując to, cośmy powyżej powiedzieli, powtarzamy, że gimnastyka w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu, czyli co jedno znaczy, fizyczne wychowanie i kształcenie, ma na celu utrzymać w najlepszym razie jednostkę na to, aby takim samym bytem obdarzyć cały naród, bo tylko fizycznie i moralnie zdrowe indywidua mają prawo do życia.

Jeżeli prawdą jest, że gimnastyka do tego celu służy, lub służyć może, czemu zaprzeczyć nie można, znając najkardynalniejsze zasady przyrodnicze, w takim razie nie ulega kwestyi, że towarzystwa gimnastyczne mają racyę bytu. Rzecz tę pojęły wszystkie narody i dlatego w Niemczech cieszy się gimnastyka największym rozwojem; dla tej samej przyczyny z zamiłowaniem pielęgnują ją Francuzi, Hiszpanie, Włosi, Amerykanie, na nią w wychowaniu baczną uwagę zwracają Grecy, nie szczędzą wydatków Belgowie, a Holendrzy wprowadzają ją obowiązkowo dla dziewcząt, bo chcą mieć zdrowych ojców i zdrowe matki. Może jednak nasze wyjątkowe położenie uwalnia nas od tego obowiązku, a gdy na polu umysłowem tylko mamy w przyszłości staczać walkę o byt, nie potrzebujemy ćwiczyć ciała. Po tem, cośmy o działaniu i celu gimnastyki powiedzieli, nie potrzebujemy udowadniać, że o ciele naszem zapominać nam nie wolno, ale przeciwnie może więcej niż inne narody na tem polu powinniśmy pracować, raz dlatego, że u nas troska o fizyczne wychowanie w ogóle, a gimnastyka w szczególe, jest jak dziecię spowite w pieluchach, a powtóre dlatego, że pragnąc dorównać innym narodom tak fizycznie jak materyalnie, powinniśmy się odrodzić.

Zaiste dziwną to jest rzeczą, że przecież myśl tworzenia towarzystw gimnastycznych napotyka u nas na wielką zaporę, a historya powstania „Sokoła“ krakowskiego świadczy, że gimnastyka ma w kraju wielu przeciwników i jest rodzajem upioru, który niefortunne zapędy z naszej przeszłości przypomina. Ale właśnie przeciwnicy powinni być najzagorzalszymi propagatorami, bo właśnie gimnastyka ma zdrowie ciała i zdrowie ducha w nas wskrzesić, do czego każdy obywatel bez względu nawet na przyjaźny lub nieprzyjaźny stosunek do naszego narodu, powinien przyłożyć rękę czynną. W imię więc świętego obowiązku, jakim jest troska o nasze zdrowie fizyczne i moralne, zabierzmy się z wielką a godną sprawy energią do pielęgnowania wszystkiego, co ma na celu wychowanie fizyczne; w imię tego obowiązku pozdrawiamy najserdeczniej wszystkich Sokołów a w szczególności najmłodszych krakowskich i posyłamy wszystkim życzenie najszczersze, by powiodła się im praca nad odrodzeniem narodu.

Ż. K.

O potrzebie wychowania fizycznego*)

napisał

prof. R. Palmstein.

Tak nierozdzielnym idąc związkiem edukacya moralna z edukacyą fizyczną będą zdolne dać społeczności cnotliwego człowieka, ojczyźnie dobrego obywatela. (Komisya edukacyjna).

„Zadaniem wszelkiego wychowania, mówi Schrader, jest doprowadzenie człowieka do jak największej, o ile to być może, doskonałości. Doskonałości zaś tej celem może być tylko podobieństwo boże, a środkiem do tego celu wiodącym jest harmonijny rozwój ducha jakoteż napełnienie go wiekuistemi ideami“.

W ten lub podobny sposób określają zadanie wychowania nowsze systemy wychowawcze, a lubo szumne ich hasła „podobieństwo boże“, „harmonijne wykształcenie ducha“ brzmią ponętnie, jednak godząc się na nie w zasadzie, można im ten słuszny zarzut zrobić, że zapominają o tem, iż człowiek nie jest czystym duchem, jak Bóg, lecz ma jeszcze ciało, które także ma swoje prawa i jako naczynie ducha musi być utrzymywane w odpowiednym stanie, gdyż w przeciwnym razie i treść tego naczynia najczęściej nie wiele będzie warta.

---

*) Referat przedłożony Walnemu Zgromadzeniu nauczycieli szkół wyższych we Lwowie d. 25. Maja 1885.

Jednostronność wychowania, objawiająca się w zaniedbaniu fizycznej strony młodzieży, jest rażącym błędem naszych metod wychowawczych. Dlatego, jeżeli mamy w wychowaniu w ogóle mówić o harmonii, to wolelibyśmy pojmować ją jako harmonią ducha i ciała, którą tak treściwie wyraża oklepane owo, a tak mało w życiu zastosowywane zdanie: „Mens sana in corpore sano“. Jakoż historya uczy nas, że tylko pogodzenie tych dwóch nieoddzielnych składowych części istoty ludzkiej zdoła wydać piękne i szlachetne typy ludzkości, jakie w starożytności spotykamy u Ateńczyków, dla których piękna dusza w pięknem ciele była ideałem wychowania. Już Plato uważał duszę i ciało za rzeczy nie dające się rozłączyć bez zniszczenia całego ludzkiego organizmu, a cnota jest według niego w ścisłej zawisłości od własności ciała. Atoli i w nowszych czasach nie brak było pedagogów, którzy pojmowali całą doniosłość fizycznego wychowania. Już Vittorino Ramboldoni, zwany da Feltre (1378 — 1446), uważał za ideał wychowania wszechstronne harmonijne wykształcenie ducha i ciała, i dbał przedewszystkiem o zahartowanie i ćwiczenia cielesne wychowanków, którzy bez względu na stan powietrza woleli codziennie ćwiczyć się na przemian w jeżdżeniu, pasowaniu się, szermierce, strzelaniu z łuku, w grze w piłkę, biegu, pływaniu i rozmaitych zabawach wojennych.

Wielką wagę kładł także Montaigne (1533—1592) na fizyczne wychowanie: „Nie duszę tylko, mówi on, i nie ciało tylko wychowuje się, lecz człowieka, z którego nie należy dwóch robić. Dusza ulega natężeniu, gdy jej ciało nie wspiera“. Również jego to jest zdanie: „Aby dziecku dać silną duszę, trzeba mu dać silne muszkuły“.

Basedow (1723 — 1790), jeden z najgorliwszych obrońców fizycznego wychowania młodzieży, powiedział: „W wychowaniu cielesnem należałoby powrócić do metody starożytnych. Hartowanie i gimnastyka będą wzmacniały i kształciły. Już to samo ustrzeże przed szkolną zarazą tajemnych grzechów“.

Ciało musi być silne, mówi Rousseau, aby duszy było posłuszne, tak jak dobry sługa musi być silny. Im słabsze jest ciało, tem bardziej ono rozkazuje, im mocniejsze jest, tem jest posłuszniejsze.

Wreszcie godne uwagi jest zdanie Jean'a Paul'a, „że dziecię fizycznie chore, staje się łatwo moralnie chorem“.

Dzięki postępowi nauk przyrodniczych, a w szczególności badań nad ustrojem organizmu człowieka, rozjaśnił się nieco tajemniczy związek między poszczególnemi organami ciała z jednej strony, a z drugiej między ciałem i procesami duchowymi i dzisiaj każdy rozumny system wychowania musi się oprzeć nie tylko na psychologii, lecz w pierwszej linii na fizyologii, która też rzeczywiście w wychowaniu coraz poczesniejsze zaczyna zdobywać sobie stanowisko.

Jakoż nie od rzeczy będzie przytoczyć tu z Baina, Spencera i innych, niektóre ogólne zasady fizyologiczne, o ile one mają związek z wychowaniem. Jeżeli zmysły są drogami, którymi płyną wrażenia będące podwaliną duchowych procesów, to rzecz naturalna, iż wymagają one troskliwego pielęgnowania; jeżeli rozwój intellektualny opiera się na pamięci, a pamięć znowu zależy od własności nerwów, to wzmacnianie tychże lub osłabianie niezawodnie powiększy lub zmniejszy plastyczną, czyli nabywczą zdolność mózgu. Ażeby umysł skutecznie mógł działać, potrzeba, iżby system mięśniowy, system trawienia oraz inne części organizmu były ćwiczone w mierze, sprzyjającej jak największemu rozwojowi dzielności fizycznej w ogóle, a nieprzekraczającej tej granicy. Człowiek zatem powinien ćwiczyć swoje mięśnie, żywić się dobrze, zostawić dostateczny czas trawieniu i nareszcie wypocząć należycie, a to wszystko dla zapewnienia umysłowi jak największej dzielności, szczególnie, gdy chodzi o mozolną pracę edukacyi. Ciało człowieka stanowi wielką spółkę organów czyli interesów; widzimy w niem trawienie, oddychanie, mięśnie, zmysły, mózg. Gdy ciało jest zmordowane, wszystkie organa cierpią, a gdy nastąpi odnowa jego, również wszystkie organa nabierają energii. Kto nierówno ćwiczy rozmaite organa, ten nierówno je żywi, a tem samem psuje harmonią narządów życia, czyli to, co nazywamy zdrowiem. Jeżeli za wiele będziemy żądali pracy od mięśni lub od żołądka, mózg nie wydoła potrzebie. I na odwrót, jeżeli mózg bądź z natury swojej konstytucyi, bądź w skutku nadmiernego pobudzenia lwią część pochłonie, okażą się przeciwne następstwa; czynności umysłowe podniosą się, ale za to inne więcej lub mniej zwątleją. Taki stan rzeczy towarzyszy wielkiemu wysiłkowi umysłowemu. Przyroda bowiem jest nieubłaganym rachmistrzem; jeżeli od niej w pewnym względzie więcej zażądamy niż potrzeba, potrąci to sobie z innych naszych potrzeb.

Jeżeli będziemy uparcie dążyli do jednostronności, przyroda po niewielkim oporze, lecz pracując nad tem, cośmy jej nakazali, zaniedba innej, równie potrzebnej roboty.

Gdy organ jaki naszego ciała pracuje, potrzebuje większego dopływu krwi, niż gdy jest nieczynny. Im więcej krwi zużyć musi organ pracujący w danej chwili, tem mniej otrzymują jej równocześnie inne organa.

Czynność zaś doskonała każdego organu zawisła od obfitego przypływu krwi, zawierającej wszystkie pierwiastki potrzebne. Jeżeli n. p. mózg energiczniej pracuje, niż muszkuły, odbiera on tymże część krwi do ich wzrostu i siły potrzebną. Im dłużej i stateczniej trwa ta praca mózgu, tem bardziej zwiększa się do pewnego stopnia masa mózgu, a tem bardziej zmniejsza się masa muszkułów. Na odwrót, jednostronna praca muszkułów odbywa się kosztem rozwoju mózgu.

Trawienie, krążenie krwi i skutkiem tego wszelkie czynności ciała w wysokim bardzo stopniu zależą od pobudzenia umysłowego. Wielkim wysiłkom umysłu musi koniecznie towarzyszyć ogólne zamięszanie w organizmie, którego skutkiem jest upadek sił fizycznych i karłowacenie ciała.

Jeżeli nadto uwzględni się prawo dziedziczności, skutkiem którego nadwątlony ustrój cielesny rodziców i pewne usposobienia do chorób z niego wynikłe, przechodzą na dzieci, to niebezpieczeństwo zaniedby-

wania wychowania fizycznego tem groźniejszem się nam okaże, nietylko dla poszczególnych jednostek, lecz dla całego społeczeństwa.

„Ludzie zbyt wychowaniem umysłowem zajęci — powiada Herbert Spencer — „i zapominający przez to „zupełnie o potrzebach ciała, nie chcą się nad tem „zastanowić, że na tym świecie powodzenie zależy „bardziej od energii, niż od ilości wiadomości zdoby „tych i że podkopywać swe zdrowie — znaczy samym „sobie przegraną gotować. Silna wola, niestrudzona „działalność, będące przymiotem organizmów silnych „i zdrowych, w wysokim stopniu wynagradzają wielkie „nawet luki w wychowaniu; w połączeniu zaś z wy„chowaniem należytem, które da się osiągnąć bez „szkody dla zdrowia, przymioty te zapewniają łatwe „zwycięstwo nad współzawodnikami, osłabionymi nad„miarem pracy umysłowej“.

Jakoż zdrowie w naszych czasach coraz większej poczyna nabierać wartości, coraz baczniejszą uwagę zwracają wszędzie na pielęgnowanie ciała i hygienę, jako podwalinę całej działalności i tęgości narodu każdego, tak pod względem materyalnym, jakoteż duchowym.

Sir James Paget, angielski hygienista, obliczył według dokładnych list wielkich towarzystw zabezpieczenia chorych, których członkowie liczą się na setki tysięcy, że zdrowy robotnik co roku przeciętnie około dziewięciu dni z powodu choroby niezdolny jest do pracy, co przynosi Anglii i Księstwu Wales roczną stratę majątku 110 milionów złotych.*)

Godne pamięci są słowa Disraelego, angielskiego męża stanu, wypowiedziane na mityngu w Manchester: „Kwestye hygieniczne przewyższają znaczeniem swem wszystkie inne i dla praktycznego męża stanu żadna inna większej wagi mieć nie powinna. Nie można dość często i z dostatecznym naciskiem tego uwydatnić, że, gdy chodzi o wielkość i znaczenie narodu jakiegoś, hygieniczne jego stosunki najpierw powinny być brane na uwagę. Jeżeli w kraju jakimś konskrypcya wykaże zmniejszenie się ludności, ba nawet jeżeli się okaże zmniejszenie tylko u przeciętnej liczby męskiej ludności, wtedy nieomylnie można narodowi temu przepowiedzieć, że powoli dziejowe jego znaczenie obniży się, a nawet całkiem upadnie.... Wielkość tego kraju (mówi o swoim) zawisła w pierwszej linii od fizycznego rozwoju jego mieszkańców, i wszystko to, co dla polepszenia stanu zdrowia się uczyni, będzie podwaliną wielkości i blasku naszego narodu.“**)

Jeżeli tedy zdrowie tak nieoszacowanej jest wartości dla dobra materyalnego i duchowego społeczeństwa każdego, to obowiązkiem każdej instytucyi państwowej, a przedewszystkiem szkoły, jest przyczyniać się do powiększenia tego kapitału duchowego i materyalnego, jakim jest zdrowie, a usuwać wszystko to, co obniżenie jego może spowodować. Mógłby kto wprawdzie zarzucić, że zadaniem szkoły jest ducha kształcić, a troskę o ciało należy pozostawić domowi. Lecz zarzut ten tylko wtedy byłby uzasadniony, jeżeliby szkoła tylko część i to nie wielką energii wychowanków swych zużytkowywała, pozostawiając resztę sił i czasu uczniów do dowolnego rozporządzenia domowi. Tymczasem rzecz się ma przeciwnie. Szkoła pochłania dzisiaj prawie wszystek czas i siły uczniów tak, że nie wiele im pozostaje chwil wolnych do wytchnienia i fizycznego rozwoju.

Niebezpieczeństwo zaś stąd wynikające jest tem większe, że właśnie czas, na który przypadają studya gimnazyalne, jest porą najsilniejszego rozwoju organizmu wychowanków, wymagającego jak najwięcej ruchu, pokarmu i świeżego powietrza. Tymczasem ruchu szkoła im nie daje, gdyż zmusza ich siedzieć około 9 godzin dziennie (5 a względnie 6 godzin w szkole, 3 lub 4 godziny w domu nad przygotowaniem się do lekcyi nazajutrz), pokarmu im także uszczupla, bo nadmierna praca umysłowa i ciągłe siedzenie szkodliwie oddziaływać musi na proces trawienia i odżywiania, a powietrza im także skąpi, bo w natłoczonych i najczęściej szczupłych pokojach panuje zwłaszcza w porze letniej zabójcza atmosfera, w której i uczniom i nauczycielowi tchu brakuje.

Organizm silnie i prawidłowo rozwinięty za młodu, będzie na długie lata miał zasób zdrowia, z którego czerpać będzie i zasilać się w tysięcznych przypadłościach w dalszem życiu, — organizm skoszlawiony i zanikły w młodości, ulegać będzie lada czemu i słabnąć za lada odmiennym powiewem wiatru. Braki w wiedzy można przy niespożytem zdrowiu i dobrej woli i później uzupełnić — wszak całe życie człowiek uczyć się musi — lecz zaniedbanego rozwoju fizycznego nie można potem powetować.

Wszak własny interes szkoły wymaga gorliwego zajęcia się fizyczną stroną wychowanków.

„Plastyczna czyli pamięciowa czynność — powiada Aleksander Bain — jest najwyższą energią mózgu, szczytem działania nerwów“. Tymczasem dzisiejszy system wychowawczy wcale się nie przyczynia do spotęgowania tej energii mózgu, gdyż nerwy raczej osłabia, niż wzmacnia i powoduje chorobliwy i dość powszechny między młodzieżą stan nerwowości. Energia nerwów i mózgu musi wreszcie omdleć pod wpływem tych niezliczonych, nieustających wrażeń, wtłaczanych uczniom do głowy i wreszcie pęka jak struna lub sznur zbyt napięty. (Dok. nast.).

*) Wyjęte z Zeitschrift f. d. österr. Turnwesen, herausgegeben v. Jaro Pawel. I. J. H. IV.

**) Handbuch der Hygiene von Wiel und Gnehm, Karlsbad 1881.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy)

Woltyże na koniu wzdłuż z łękami.

I. Z podporu pobok.

Wszystkie woltyże możemy wykonywać:

a) z prawego boku konia,

b) z lewego „ „

Ćwiczeniem zasadnem jest skok do podporu pobok. Z rozbiegu odbiwszy się obunóż od mostka, podpierając się lewą ręką na grzbiecie, prawą na tylnym łęku, skaczemy, obracając się przodem do prawego boku konia, w podpór pobok (I). Chwyt za oba łęki (II), za przedni łęk i kark (III).

A) Woltyże okroczne.

1. Przedmach (I, II, III). Skacząc w podpór na prawy bok konia, wznosimy prawą nogę w bok i wprzód po nad konia, poczem wstecz zeskakujemy, przodem do boku konia zwróceni.

2. Przedmach wstecz (I, II, III). Z podporu na prawym boku konia, wznosimy lewą nogę wstecz a na prawo po nad konia, poczem wstecz na ziemię zeskakujemy.

3. Wsiad (I, II, III) z przedmachu, dosiadamy na konia okrakiem, tyłem do karku. Wsiad ten możemy przećwiczać jako woltyże szermiercze, w którym to razie, skacząc z prawej strony konia odbijamy się lewą nogą i podpieramy się na koniu tylko lewą ręką, a prawą nogą dosiadamy

4. Wsiad wstecz (I, II, III) z przedmachu wstecz wsiadamy okrakiem na konia, przodem do karku.

B) Woltyże zawrotne.

1. Przedmach. Z rozbiegu, po silnem odbiciu się obunóż od mostku, opieramy się lewą ręką na grzbiecie, prawą na tylnym łęku, całe ciało wznosimy przy wygiętych krzyżach równolegle do ziemi i zataczamy nogami półkole, aż po nad kark (II). Doskok po prawej stronie konia, prawym bokiem naszym do siodła zwróceni. Chwyt za oba łęki. (III). Doskok obok karku, chwyt za przedni łęk a kark. (IV). Doskok przed karkiem przodem ku niemu.

2. Wsiad. Z przedmachu, nogi po nad koniem rozkraczamy i dosiadamy nań okrakiem, tyłem do karku. Wsiad na grzbiet lub do siodła z podporu na grzbiecie i tylnym łęku (III). Do siodła lub na kark z podporu na obu łękach (IV).

3. Wyskok. Jeśli zamiast wsiąść, nogi skurczamy ku piersi i na konia stopami wyskoczymy, tyłem do karku (III — IV).

4. Przeskok, (zawrotka). Jeśli z przedmachu z prawej strony konia skacząc, przeniesiemy całe ciało po nad koniem na lewą stronę i tamże na ziemię doskoczymy lewym bokiem do konia, tyłem do karku. Z podporu na grzbiecie i łęku (III). Z podporu na obu łękach (IV).

C) Woltyże odboczne.

1. Przedmach. Skacząc w podpór, wyrzucamy obie nogi w bok w kierunku skoku (II — III).

2. Wsiad. *a)* Spojony pobok, z przedmachu z prawej strony konia przenosimy obie nogi po nad siodło (III) i siadamy po lewym boku konia, tyłem do prawej strony. Po nad kark (IV).

b) Okrakiem pobok. Zaraz po odbiciu, skacząc w podpór na prawy bok konia, przenosimy lewą nogę na lewy bok konia, opuszczając lewą rękę, dosiadamy na konia okrakiem a pobok, tyłem do prawej strony konia. Na grzbiet (I), do siodła (II), na kark (III)

3. Przeskok (odboczka). *a)* Spojony — podobnie jak wsiad, zamiast wsiąść, wskakujemy na lewą stronę konia, tyłem do niego (III — IV).

b) okroczny, — podobnie jak wsiad, równocześnie przenosimy prawą nogę na lewą stronę konia i doskakujemy tyłem do lewego boku konia (III).

4. Przeskok olbrzymi okroczny. Chwyt za łęki i kark, podobnie jak wsiad lewą nogą po nad lewą rękę na kark, tylko nie wsiadamy, lecz przez kark przeskakujemy. Doskok lewym bokiem do końca karku (IV).

D) Woltyże odwrotne.

1. Przedmach. Skacząc do podporu pobok na prawy bok konia, zwracamy się równocześnie w prawo i podnosimy obie nogi poziomo w przód a w kierunku karku konia. Doskok na ziemię przodem do prawego boku konia.

a) po nad siodło (II),

b) „ „ kark (III).

2. Wsiad. Z przedmachu, rozkraczając nogi po nad koniem, dosiadamy nań okrakiem, twarzą do karku. Do siodła (II), na kark (III).

3. Przeskok (odwrotka), z przedmachu przenosimy obie nogi po nad konia na jego lewą stronę i doskakujemy na ziemię prawym bokiem do konia, twarzą do karku zwróceni. Chwyt za grzbiet i łęk (II), za oba łęki (III), za łęk i kark (IV).

E) Woltyże kuczne.

1. Wyskok. Z podporu pobok wyskakujemy stopami na konia (pomiędzy rękami, uginając nogi silnie w kolanach), bądź obunóż, bądź jednonóż, poczem się prostujemy. Zeskok bądź w przód, wstecz lub w bok, jak skok w głąb.

Wyskoczyć możemy na grzbiet (II), do siodła (III), i na kark (IV).

2. Wsiad bądź jednonóż, bądź obunóż do siadu pobok. Skacząc do podporu na prawy bok konia równocześnie przekuczamy nogami pomiędzy ręce do siadu po lewym boku konia. Na grzbiet (II), do siodła (III), na kark (IV).

3. Przeskok, (kuczka) wykonywamy zupełnie tak samo jak wsiad obunóż, tylko nie dosiadamy, lecz doskakujemy na prawą stronę konia tyłem do niego. Po nad grzbiet (II), po nad siodło (III), po nad kark (IV).

F) Woltyże przerzutne.

1. Przewrot bądź o ugiętych, bądź o prostych ramionach. Skacząc w podpór na prawy bok konia, wznosimy tułów jak najwyżej (przy skulonych krzyżach), a gdy dostajemy przewagę na drugą stronę, wyginamy się szybko w krzyżach, rękami się odtrącamy i doskakujemy na ziemię na lewą stronę konia, tyłem do niego. Po nad grzbiet (III), po nad siodło (IV), po nad kark (V).

2. Przerzut (III — V), zupełnie tak samo jak przewrot, tylko że zaraz po odbiciu w krzyżach się wyginamy.

II. Z podporu poprzek.

A) Woltyże rozkroczne.

B) „ odwrotne.

C) „ kuczne.

D) „ przerzutne

wykonywamy zupełnie tak samo, jak na koniu wzdłuż bez łęk, z tą odmianą, że prócz chwytu rękami za grzbiet, siodło lub kark, możemy też uchwycić za tylny lub przedni łęk i to nachwytem (kciuki do siebie zwrócone). Z przyczyny łęków wiele ćwiczeń się utrudni, niektóre zaś się ułatwią. (D. c. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

I. Sokoł we Lwowie.

Na odbytem dnia 7. maja 1884. posiedzeniu wydziału Tow. „Sokoł" pod przewodnictwem p. Dobrzańskiego uchwalono:

a) ogłosić otwarcie kursu nauczycielskiego w porze wakacyjnej tak dla nauczycieli jakoteż dla nauczycielek a zarazem uchwalono odnieść się do krajowej Rady szkolnej z prośbą o subwencyę na opędzenie połączonych z tym kursem kosztów;

b) członkowie zwyczajni chcąc przejść w poczet wspierających, mają na piśmie o zmianie zawiadomić dyrekcyę — to samo dotyczy wspierających, którzy mają zamiar być czynnymi członkami;

c) dla ułatwienia ściągania na przyszłość zaległości u członków, ma dyrekcya udzielać skarbnikowi wykazy zalegających z wkładkami;

d) dla ściągnięcia dotychczasowych zaległości, które są bardzo znaczne, ma komitet złożony z dyrektora, skarbnika i kierującego nauczyciela zrobić wykaz należytości;

e) w obec oświadczenia prezesa p. Dobrzańskiego, iż za zabezpieczeniem ze strony Towarzystwa dostarczy tytułem pożyczki funduszów potrzebnych na konieczne jeszcze roboty około dalszej budowy domu Tow., uchwalono podnieść z Magistratu dodatkową deklaracyę, zezwalającą na dalszą pożyczkę 3.000 złr. tudzież udać się tamże z prośbą o pozwolenie zaciągnięcia w miarę potrzeby dalszej pożyczki w sumie 10.000 złr.

f) uchwalono za uprzedniem porozumieniem się z komitetem budowy zarządzić przygotowania wykazu najniezbędniejszych robót około pokrycia dachów i wieżyczek w celu uskutecznienia tychże w własnym zarządzie;

g) uchwalono uprosić p. S. o zrobienie wzoru dla wykonania sztandaru;

h) stwierdzono, iż w myśl §. 7. statutu mogą kobiety należeć do Towarzystwa;

i) przyjęto 15 zwyczajnych i jednego wspierającego członka;

k) dwóch członków zwyczajnych uwolniono od połowy wkładki;

l) przyjęto do wiadomości wystąpienie dwóch członków;

m) przyjęto do wiadomości sprawozdanie komitetu zabawowego, z urządzonego dnia 19. kwietnia koncertu, którego dochód wynosił 25 złr. 24 ct.;

n) uchwalono udać się z prośbą do dyrekcyj gimnazyów w sprawie polecenia uczniom używania do ćwiczeń mesztów i zawezwać członków do używania tychże, aby tym sposobem usunąć szkodliwy wpływ kurzu.

Do Towarzystwa wstąpili: 1) Dejczakowski Franciszek, praktykant Namiestnictwa, 2) Dr. Jan hr. Drohojewski, sekretarz banku krajowego, 3) Gąsiorowski Andrzej, ukończ. słuch. filozof., 4) Kormann Samuel, technik, 5) Kurzer Otton, prywatysta, 6) Kowalikowski Wład., prakt. Namiest., 7) Lachner Frydr., nauczyciel rysunków, 8) Makarewicz R., prezes Lutni, 9) Mazanowski Mik., akademik, 10) Owoc Franc., urzędnik uniwersytetu, 11) Dr. Pilat Tad., prof. uniwersytetu, 12) Romański Stan., akademik, 13) Roesnbaum Leop., urzędnik asekur., 14) Skupniewicz Józef, prof. gimn., 15) Spalke Wal., słuchacz praw.

Jako członek wspierający p. Ludwik Marek, dyrektor szkoły muzycznej.

Na odbytem dnia 27. maja 1885. posiedzeniu wydziału pod przewodnictwem p. Dobrzańskiego załatwiono sprawy administracyjne, poczem przyjęto dwóch członków zwyczajnych i dwóch wspierających.

Z powodu odpowiedzi ze szkoły dyrekcyj gimn. na pismo wydziału w sprawie używania mesztów uchwalono udać się do kraj. Rady szkolnej z prośbą o wydanie dyrekcyom polecenia, ażeby uczniowie z nowym rokiem szkolnym bezwarunkowo zaopatrzyli się w meszty.

W skutek prośby komitetu założycieli filii Tow. gimn. w Kołomyji uchwalono wydać żądane oświadczenie o przyjęciu postanowienia §. 30. statutu, w myśl którego fundusze i rekwizyta filii w raz e rozwiązania jej z innego powodu a nie w myśl uchwały waln. zgrom. przechodzą na własność Tow. gimn. Sokoł we Lwowie.

Do Tow. przystąpili: 1) Gorecki Stan., właśc. dóbr, 2) Underka Franc. jako członkowie zwyczajni a Dr. Krzyżanowski Ed., lekarz w Buczaczu i Müller Jan, cukiernik, jako członkowie wspierający.

II. Sokoł w Krakowie.

Kraków, 18. maja.

„Sokoł" krakowski odbył wczoraj pierwsze walne zgromadzenie, celem ukonstytuowania się. Prezes komitetu przygotowawczego, p. Michał Bałucki, zagaił zgromadzenie, usprawiedliwiając opóźnienie tem, że namiestnictwo nie zatwierdziło pierwotnego statutu, skutkiem czego musiano statut w jednym paragrafie zmienić. Zmieniony statut został zatwierdzony w kwietniu, poczem komitet przygotowawczy zajął się zbieraniem członków. Zapisało się już przeszło 250 — a poważna liczba zebranych na zgromadzeniu dowodzi szczerego zajęcia. Liczba to jednak za mała — a przewodniczący wyraża nadzieję, że się zwiększy znacznie, i że towarzystwo rozwinie się pomyślnie. Stworzy się przez to dla młodzieży bardzo pożądane miejsce ćwiczeń

cielesnych, dla starszych punkt zborny bez różnicy zawodów, kół i kółeczek, jak to widzieliśmy u braci Czechów, których „Sokoł“ wiąże wszystkich węzłem prawdziwego braterstwa. Przyrzekliśmy Czechom, że ich odwidzimy — słowa dotrzymać trzeba, niech więc to będzie jedną zachętą więcej od szybkiego ukonstytuowania się. Prezes wnosi, aby zaraz przystąpić do głosowania, co jednomyślnie przyjęto. Wśród głosowania nadszedł telegram od lwowskiego „Sokoła“ z bratniem powitaniem, na co zaraz również serdecznym telegramem odpowiedziano.

Wynik wyboru jest następujący: Głosujących było 164 – absolutna większość 83. Wybrani zostali do Wydziału: Bałucki Michał 163 głosami, Romanowicz Tadeusz 162, Bartoszewicz Kazimierz 158, Mirtenbaum Emanuel 149, Kwiatkowski Jan 135, Kośmiński Jan 121, dr. Obaliński Alfred 116, dr. Piasecki Wenanty 111, Pawlikowski Mieczysław 100, Schwarz Henryk 97, Białkowski Mieczysław 91, dr. Barański Lew 90, Borkowski Alfons 89, dr. Abłamowicz Stanisław 88, Gołąb Michał 87; do Komisyi rewizyjnej: Geisler Jan 146, Kłosowski Aleksander 98, dr. Dadlez Wilhelw 97; do Sądu honorowego: dr. Weigel Ferdynand 95, Wiszniewski Konstanty 92, dr. Petelenz Karol 85.

Pierwsze zaś posiedzenie Wydziału odbyło się dnia 22. maja w celu wyboru funkcyonaryuszów; rezultat wyboru jest następujący: Prezesem obrano p. M. Bałuckiego, zastępcą dr. Abłamowicza, sekretarzem p. Zarzyckiego, skarbnikiem p. Kwiatkowskiego, gospodarzem dr. Piaseckiego, zastępcą p. Białkowskiego. Wybrano też Komisyę organizacyjną na, którą złożono cały ciężar z poleceniem uskutecznienia wszystkiego, co tylko potrzebne dla wprowadzenia w życie świeżo zawiązanego Towarzystwa. Do tej Komisyi wybrano pp.: Romanowicza, Piaseckiego, Bartoszewicza, Białkowskiego i Zarzyckiego, który po rezygnacyi p. Pawlikowskiego do Wydziału wstąpił.

KRONIKA.

Dla braku miejsca niepodajemy ani imion ofiarujących, ani spisu dzieł otrzymanych od członków dla biblioteki Tow. — Chętnych do dalszych ofiar upraszamy o nadsełanie do dyrekcyi Towarzystwa.

Zjazd profesorów szkół wyższych, który odbył się w ostatnich dniach maja r. b. wypadł pod każdym względem świetnie, począwszy od głęboko pomyślanej i serdecznie wypowiedzianéj mowy przez przewodniczącego prof. Dr. Radziszewskiego, a skończywszy na umiejętnie opracowanych referatach. Miło nam przy tej sposobności podzielić się wiadomością, że referat prof. R. Palmsteina, członka naszego Towarzystwa „O potrzebie wychowania fizycznego“, umieszczamy w niniejszym numerze „Przewodnika gimn.“.

Dr. Wenanty Piasecki, członek naszego Towarzystwa a dzisiaj bardzo czynna osobistość w sprawach Sokoła krakowskiego, wyjechał do uroczego Zakopanego dla objęcia zakładu wodoleczniczego. Jest to jedyny zakład krajowy wodoleczniczy, w którym gimnastyka lecznicza umiejętnie stosowaną bywa.

Godną wprowadzenia w życie robi propozycyę Dr. Vallin: utworzenia komisyj sanitarnych z rzeczoznawców, którzyby mieli obowiązek opatrywania domów i mieszkań i prowadzili księgę, wyjaśniającą mającym chęć kupienia domu lub wynajmującemu mieszkanie, jaką jest hygieniczna ich wartość. Nie ulega bowiem wątpliwości, że tak kupujący, jako też i odnajmujący mieszkanie bardzej zwracają uwagę na wewnętrzne urządzenie i upiększenie domów i mieszkań aniżeli na hygieniczne, potrzeby chociaż ostatnie decydują o zdrowiu mieszkańców i często nawet tak dalece, że można śmiało powtórzyć za hygienistą: pokaż mi twój dom, a powiem Ci, jakie choroby tobie grożą. O, gdyby ojcowie naszego miasta zechcieli przyjąć propozycyę Vallina; wówczas niewątpliwie zmalałaby znacznie śmiertelność w naszem mieście, a wartość hygieniczna domów i mieszkań znacznie musiałaby się podnieść.

Wpływ dobrej wody do picia na życie ludzkie uwidoczniają przytoczone cyfry, dotyczące śmiertelności w Gdańsku przed i po wprowadzeniu wodociągów i kanalizacyi. Średnia śmiertelność przed wprowadzeniem wodociągów i kanalizacyi wynosiła na 1.000 mieszkańców 36·39 — natomiast w 12 latach po wprowadzeniu tychże spadła na 28.56, czyli zmniejszyła się 7·83%. Najwidoczniejszym jest zbawienny wpływ na śmiertelność w tyfusie, wynosiła ona bowiem przed zaopatrzeniem wodociągami i kanalizacyą na 1.000 mieszkańców 9·9, a po zaopatrzeniu 2·9, i w tej chorobie stanowczo ważniejszy pływ przypisać należy kanalizacyi, aniżeli wodzie do picia.

(Centr. f. all. Gesundheit. pflege 1885).

Najlepsza gimnastyka dla dziewcząt. Czytamy w „Unii“ tarnowskiej w Nr. 6 z 22. marca 1885: „Niemieckie czasopismo „Zeitschrift für Gesundheitspflege“ zamieszcza następujące uwagi, godne ażeby z nich korzystać. Dla kobiet i dziewcząt praca ręczna najwięcej się przydaje do tego, aby wszystkie mięśnie i muszkuły były w ruch wprowadzone, co się dzieje w skutek samej różnorodności robót i zajęć domowych. Mnóstwo młodych pań i panien skarży się sa słabe zdrowie; prywatny lekarz ordynuje dla jednej świeże powietrze, dla drugiej zmianę klimatu, dla trzeciej wyjazd do miejsc kąpielowych i t. p. co wszystko porządnie kosztuje i żeby choć zawsze było na to. — Tymczasem prostym sposobem i małym kosztem możnaby tę delikatną osobę wyleczyć: zakazać jej ustawicznie tłuc się na fortepianie, ograniczyć także czytanie zwłaszcza takie, które więcej może rozmarzyć wyobraźnię niż czego pożytecznego pouczyć, kazać iść do kuchni wyręczać matkę lub starą babkę, brać się do gotowania, pieczenia, sprzątania, a zdrowie będzie i siły wrócą takie, jakie miały nasze prababki. — Jednej młodej pannie, skazanej jako suchotnicy na niechybną śmierć, zaordynowaliśmy taką kuracyję, i o dziwo, odkąd to czyni, czuje się z każdym dniem zdrowszą i silniejszą. Gdyby każdy lekarz tego sposobu używał, praktyka lekarska cieszyłaby się w wielu wypadkach pomyślniejszemi skutkami“,

Do powyższej bardzo dobrej recepty dodamy jeszcze z naszej strony, że co pod względem zdrowia zdziała odpowiednia praca i rozumna nauka, to jeszcze może rozwinąć a poniękąd nawet utrwalić racyjonalna gimnastyka, która zarówno dla młodych panien jak i dla kawalerów jest niezbędnie potrzebną przy dzisiejszych warunkach życia.

Precz z gorsetami. Jeden ze znanych lekarzy warszawskich pisze dzieło pod tytułem: „Gorset i jego zgubny wpływ na organizm ludzki“. Praca ta wyczerpująco traktuje o szkodach, jakie powoduje używanie żelaznego pancerza, który moda i... kokieteryja ze szkodą dla zdrowia wprowadziły w powszechne użycie. Kilkanaście ilustracyj dopełnia całości tej pracy. (Kurjer Lwowski).

Po amerykańsku. Północno-amerykański związek gimnastyków w ciągu ostatnich sześciu lat wzrósł o 8401 członków. Obecnie związek ten wykazuje 19713 członków w 27 okręgach, z 106 nauczycielami gimnastyki i 443 przodownikami. Oprócz tego należy jeszcze do związku 11393 uczniów i 3572 uczennic. Przybytek w ostatnim roku wynosił 2176 członków.

Zakład gimnastyczny dra Wenantego Piaseckiego przy ulicy Sławkowskiej w Krakowie z dniem każdym się rozwija. Mieliśmy sposobność zwidzić go i znaleźliśmy w nim przyrządy gimnastyczne najnowszej konstrukcyi. W czasie niepogody dla ćwiczeń wszelkiego rodzaju, wchodzących w zakres gimnastyki wychowawczej, ludowej i leczniczej, służy obszerna, widna i doskonale przewietrzana sala. Podczas pogody ćwiczenia panienek odbywają się na werandzie, a chłopców w ogrodzie. Dowiadujemy się, iż z każdym dniem wzrasta lista zajętych godzin. Zwłaszcza matki pospieszają z zamówieniami lekcyj gimnastyki dla swych córek, co pochwalić należy ze względu na upośledzenie sił fizycznych najmłodszej generacyi kobiet. Pod kierunkiem tak wytrawnego nauczyciela, jakim jest dr. Piasecki, znakomite skutki ćwiczeń gimnastycznych z pewnością osiągnięte być mogą. *(N. Ref.).*

W Węgrzech istnieje 33 Tow. gimn. liczących około 3.000 członków. W celu utworzenia związku gimnastycznego od ędzie się w czerwcu r. b. zjazd. Węgierskie Tow. nauczycieli gimn. liczy 150 członków, a jak wielką wagę kładą Węgrzy na pielęgnowanie cielesnych ćwiczeń, dowodzi fakt założenia osobnego pawilonu na wystawie w Peszcie z polecenia rządu, w którym są pomieszczone i przedstawione wszelkie urządzenia gimnastyczne.

W Hanowerze wprowadzono od wielkanocnych Świąt b. r. z polecenia władz miejskich naukę gimnastyki, jako przedmiot obowiązkowy we wszystkich szkołach żeńskich W wyższych klasach udzielają gimnastyki nauczycielki, w niższych nauczyciele.

Kolonje wakacyjne.

Z Towarzystwa kolonij wakacyjnych. W sobotę 9. maja odbyło się w sali posiedzeń Rady miejskiej zgromadzenie ogólne członków świeżo powstałego w Krakowie „Towarzystwa kolonij wakacyjnych dla dzieci“. Prof. dr. S. Domański, stwierdziwszy dostateczną ilość obecnych, zagaił zebranie, a zaproszony na przewodniczącego, zdał w krótkich słowach sprawę z czynności komitetu założycieli; podawszy w końcu do wiadomości, że Towarzystwo liczy już członków 132, a ci na jego cele złożyli łączną kwotę przenoszącą zł. 800 w. a., co umożliwia wysłanie już w tym roku pewnej ilości dzieci na świeże powietrze, wezwał obecnych, ażeby w myśl §. 10. statutu, przystąpili do wyboru Protektora lub Protektorki, 10 członków komitetu na 3 lata i 2 kontrolorów. Na wniosek dra M. S. Jakubowskiego, zgromadzenie na Protektorkę zaprosiło przez aklamacyą JW. hr. Adamową Potocką; następnie przez głosowanie kartkami wybrani zostali członkami komitetu: dr. Kwaśnicki August, Jabłoński Wincenty, dr. Stodolak Stanisław, Schwarz Henryk, dr. Domański Stanisław, Müldner Henryk, dr. Cyfrowicz Leon, Gettlich Antoni, dr. Pieniążek Karol i dr. Grabowski Kazimierz; kontrolorami zaś pp. Geisler Jan i Kadlewicz Karol.

Komitet Tow. kolonij wakacyjnych w Krakowie, na odbytem wczoraj (13. maja 1885) 1em posiedzeniu, w nowym swym komplecie ukonstytuował się, obierając przewodniczącym Dra S. Domańskiego, tegoż zastępcą p. Wincentego Jabłońskiego, sekretarzem p. Antoniego Gettlicha, skarbnikiem p. Henryka Müldnera. Następnie podzieliwszy się na komisyje, porozdzielano pomiędzy siebie czynności przygotowcze do wysłania w lipcu b. r pierwszych kolonij, których ilość i rozmiary zawisły od dalszego zwiększania się liczby członków tegoż Towarzystwa i wpływania przeznaczonyh na ten cel datków Czynności dotyczące podejmuje odtąd skarbnik Towarzystwa p. Henryk Müldner w administracyi „Czasu“.

Na kolonje wakacyjne, komitet założycieli odnośnego Towarzystwa w Krakowie, zebrał ogółem ze składek 814 zł. w. a. Dalsze składki przyjmować będzie podskarbi Towarzystwa, p. Henryk Müldner w administracyi „Czasu“. *(Nowa Reforma).*

Korpusy wakacyjne. Dr. Józef Żuliński podnosi w czasopiśmie „Szkoła“ myśl zakładania korpusów wakacyjnych, złożonych z młodzieży szkolnej, która musi pozostać w mieście w czasie wakacyi Korpusy takie pod przewodnictwem nauczycieli odbywać mają regularne wycieczki zamiejskie, gdzie młodzież oddawać się będzie ćwiczeniom gimnastycznym, zabawom zbiorowym, grom itd. Podobne korpusy zorganizowane są w miastach zagranicznych. Byłoby bardzo pożądanem, aby nasze towarzystwo kolonij wakacyjnych, które tyle zapowiada energii, zajęło się tą sprawą. Jest ona równie ważną, jak sprawa kolonij wakacyjnych, a o wiele łatwiejszą do przeprowadzenia. Z powodu znakomitego doboru członków Wydziału mamy prawo wiele żądać od towarzystwa kolonij wakacyjnych, zawiązanego pod możną protekcyą hr. Adamowej Potockiej *(N. Ref.)*

Poznań. Redakcya Dziennika poznańskiego zamierza wysłać tego roku 200 dzieci polskich. Niemcy zebrali już fundusz na wysyłkę 200 swoich dzieci.

Dzielne dziewczę polskie. Do „Wielkopolanina“ piszą z miasta: Do pewnego handlu przyszła córka krawca po potrzeby których w polskim handlu dostać nie mogła. Syn kupca, znając tę dziewczynę, bo do Wielkanocy chodził z nią razem do jednej szkoły, zagadnął ją po niemiecku, ale dziewczę mu odpowiedziało po polsku, oświadczając, że po niemiecku nie mówi. „Jakto, przecież panna chodziła z moim synem do szkoły, gdzie uczą dobrze po niemiecku“, przerwał kupiec w języku niemieckim. „Pókim do szkoły chodziła, tom musiała mówić po niemiecku, nawet do religii w niemieckim języku mnie zmuszali; ale się temu moi rodzice i ja oparliśmy. Dziś nie mam nad sobą Niemca nauczyciela, nie zależę od nikogo co do języka, i mówię tylko po polsku, zwłaszcza w handlach. Jeżeli się zaś z panami rozmówić nie mogę po polsku, to szkoda, ale nie moja; pójdę po towar tam, gdzie mnie zrozumieją“. Tak odpowiedziało dziewczę polskie, a kupcowi w tej chwili rozwiązał się język i przemówił po polsku.

Czasopisma czeskiego „Sokol“, wychodzącego w Pradze pod redakcyją Jarosława Stýblo, opuścił prasę Nr. 6. z Czerwca r. b.

Przedpłata roczna 2 zł, półroczna 1 zł. w. a.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.